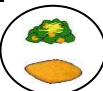
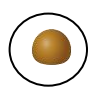
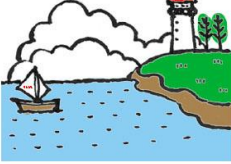
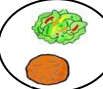




令和7年度

7月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月			火			水			木			金		
献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			1	チャブチェ		2	やさしいため		3	アセロラゼリー		4	1学期末PTA	
			 スナッペンどうのはるまき	 ごはん	 さけメンチカツ	 ごはん	 ポテトとツナのカップやき	 ひやしきつねうどん	 やまのこハンバーグ	 ごはん				
小	650	21.1~32.5	小	673	21.7	小	643	21.9	小	610	23.1	小	613	25.3
中	830	27.0~41.5	中	858	26.4	中	862	28.2	中	690	26.1	中	810	31.6
7			たんざくサラダ			8			10			11		
 ほしのハンバーグ			 ひじきしゅうまい			 ピーマンのにくづめ			 かぼちゃひきにくフライ			 さばカレーしょうゆやき		
 わかめごはん			 マーボーどん			 ごはん			 ナスのミートソーススパゲティ			 ごはん		
小	629	22.1	小	611	23.5	小	631	26.9	小	618	25.6	小	611	26.6
中	815	27.7	中	783	30.1	中	851	35.4	中	785	31.7	中	815	33.3
14			15			16			17			18		
やさいのツナあえ			ぶるぶるフルーツ			きりぼしだいこんのやさそばふう						たんたんもやし		
 ぶたにくのしょうがやき			 なつやさいかレー			 いわしのみぞれに			 ビスキュイパン			 とりにくからあげ		
 ごはん			 ごはん			 ごはん			 ひやしちゅうか			 ごはん		
小	624	25.2	小	701	19.2	小	601	23.9	小	681	23.7	小	608	23.9
中	845	33.1	中	888	23.0	中	794	29.6	中	758	26.9	中	814	31.5
21			22			★今月の地場産物★ 米・牛にゅう・ぶた肉・卵・豆腐・スナッペンとう・きゅうりです。 ※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。 ☆今年もアカシアの花のおいしい蜂蜜ができたそうです！全国的にも有名な小坂町産は質・量共に高品質といわれる名産で絶品です！そんな採れたてアカシア蜂蜜を7月の給食に使わせていただきます。お楽しみに！								
うみひ 海の日			フレンチサラダ											
			 ぎゅうにくコロッケ											
 バーガーパン			 やさいスープ											
小	584	21.0												
中	694	25.1												





給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

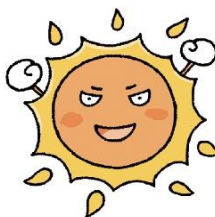
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



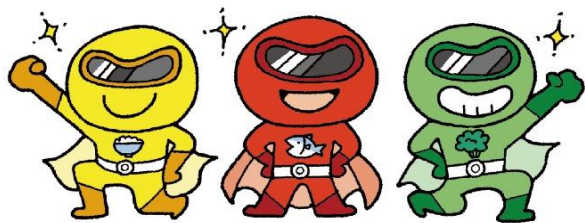
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

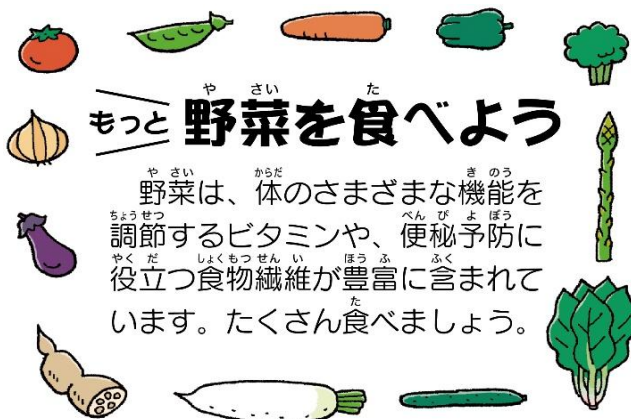
しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！